



怀孕安产 贴心手册

280天怀孕知识必修课

- ★ 生命从哪里来 / 要男孩还是要女孩
- ★ 孕妈咪美味美食指南 / 准妈咪日常生活指南
- ★ 胎教孕育天才宝宝 / 给宝宝起个好听的名字
- ★ 准妈咪分娩的准备 / 新妈咪的必修课



轩宇鹏 / 编著

河北科学技术出版社

怀孕安产 贴心手册

280天怀孕知识必修课

轩宇鹏 / 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕安产贴心手册/轩宇鹏编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.12

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3613 - 4

I. 怀… II. 轩… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②围产期—妇幼保健—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3 R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185097 号

怀孕安产贴心手册

编著 轩宇鹏

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 北京市业和印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 787×960 1/16

印 张 21.5

版 次 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

前言

怀孕，是每位女性最期待、最渴盼的幸福时光。美丽女人要完成完美人生，生儿育女是必经的过程。这个过程既成就了女人做母亲的使命，又完成了女人的生命蜕变。280天孕育历程带给年轻父母的不仅是惊喜，还有新一轮的操劳。保证母子平安是每一个家庭的心愿。每个准妈咪都希望小宝贝健康、聪明、又可爱！从此，心头有了多少牵挂，生活中有了多少希望。

然而，如何轻松、幸福、安全地度过这一关呢？《怀孕安产贴心手册》将给你从孕育、分娩直到养育的全程贴心指导。本书由妇产科专家亲自为你讲解孕产育百科知识，为你提供科学、实用的权威指导。让你不再为怀孕中的疑难而困扰；不必为自己初次生产、缺乏经验而担心；让你成为一个既擅长呵护孩子，又擅长呵护自己的幸福女人。

本书将告诉准妈咪在孕期中不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消你在孕育过程中的全部顾虑，使你轻松愉快地度过一段奇妙之旅。相信从怀孕到初为人母的这段经历必将成为你一生中最美妙的回忆。

本书坚持以人为本，以简单、轻松的风格，打造适合准父母们阅读的模式，传播人性化、通俗化、科学化的孕产育百科知

识。让初为人母、初为人父的夫妻们少一分担心，多一分安心；少一分忧心，多一分开心！

本书在编写过程中，避免了枯燥的理论，偏重于实用、参与和指导。介绍了优生优育的基本知识，怀孕前的准备，孕期的保健和护理，有关分娩前后孕妇应注意的事项和可能出现的情况，以及产后对产妇和婴儿的护理。

要 不一样的孕育，不一样的未来！谨以此书献给天下所有的准妈妈、准爸爸们！

编 者



FOREWORD

002

目 录

第一篇 孕前很重要哟

第一章 生命从哪里来

生命形成需要哪些条件	1
精子和卵子	2
如何才能高质量受孕	3
怀孕的整个过程	4
男女怀孕的最佳年龄	4
最佳受孕季节	5
容易受孕的做爱姿势	6
高龄女性应注意哪些问题	7

第二章 遗传与优生

腭裂与遗传有关吗	9
高度近视是否遗传	10
小宝宝更像谁	10
哪些遗传病患者不宜生育	11
近亲婚配对后代会有什么影响	12
哪些人应暂缓结婚	13
哪些人不宜生育	14

哪些人应暂缓生育	16
遗传与宝宝的智力	16
遗传与长寿的关系	18

第三章 想要宝宝，做好准备了吗

调养身体为优生做准备	19
孕前坚持锻炼身体	19
孕前做好心理准备	20
什么环境做爱有益优生	23
孕前准备好住房	23
风疹疫苗	24
乙肝疫苗	24
孕前应治疗哪些疾病	24
为什么计划怀孕怀不上	25
口服避孕药的女性如何怀孕	26
人工流产或早产的女性如何怀孕	27
剖宫产后的女性如何怀孕	28

第四章 要男孩还是要女孩

生男生女由谁定	29
如何检测胎儿的性别	29
调节酸碱性让你决定生男生女	30
温度决定生男生女	32
想要女孩时的性交体位	32
想要男孩时的性交体位	33
同房次数过少不宜优生	34





第五章 难言之隐公开说

什么是不孕	35
男性不育的原因	35
女性不孕的原因	36
烟酒与不孕的关系	39
性生活方式与不孕的关系	39
什么是无排卵性月经	40
不孕症夫妇的常规检查	40
子宫输卵管造影最佳时间的选择	41
不孕女性的腹腔镜检查	41
人工受精的方法及成功率	41
人工受精的法律问题	42
试管婴儿技术	42
不孕妇女要补充铜元素	43
男子精液质量与季节变化有关	44

第二篇 恭喜你，怀孕了



第一章 种子开始萌动

怀孕生理信号	45
多长时间可测出怀孕	46
早孕试纸很准吗	46
怎样把怀孕的喜讯告诉丈夫	47
怎样告诉周围的其他人	48
采取怎样的方式告诉别人更好呢	48
你为什么要定期到医院做检查	49

如何计算孕周及预产期	50
孕期检查多少次	50
怀孕反应较重怎么办	51
孕期阴道出血怎么办	52
孕期感冒能服药吗	53
不知道怀孕吃了药怎么办	54
不知道怀孕发生了同房有关系吗	55

第二章 胎儿在子宫里的生活环境

胎儿的生长环境	56
胎心的跳动	56
胎动	57
胎儿用胎动表示愉快与不愉快	57
胎儿的发育状态	58
胎儿的生长示意图	59
胎儿能感觉到光的明暗	59
子宫的生理功能	60
胎盘的结构特点	61
胎盘劳苦功高	61
羊水——胎儿的安全过滤器	63
脐带——胎儿的生命线	64

第三章 怀胎十月妈咪与胎儿的变化

怀孕第1个月(0~4周)	65
怀孕第2个月(5~8周)	65
怀孕第3个月(9~12周)	66
怀孕第4个月(13~16周)	68



怀孕第5个月 (17~20周)	68
怀孕第6个月 (21~24周)	70
怀孕第7个月 (25~28周)	71
怀孕第8个月 (29~32周)	72
怀孕第9个月 (33~36周)	74
怀孕第10个月 (37~40周)	75

第三篇 准妈咪好好爱自己



第一章 孕妈咪美味美食指南

准妈咪需要的营养素	77
准妈咪一日三餐总原则	79
准妈咪宜吃的食物	79
妊娠早期如何美食	81
妊娠中期如何美食	82
妊娠后期如何美食	84
准妈咪的早期美味食谱	85
准妈咪的中期美味食谱	96
准妈咪的后期美味食谱	106



第二章 准妈咪如何做爱

孕期可不可以做爱	116
准妈咪性欲知多少	116
了解性欲改变的原因	117
妊娠期哪些情况不宜做爱	117

妊娠初期如何做爱	119
妊娠中期如何做爱	119
妊娠后期如何做爱	120
孕妇如何防止做爱后腹痛	122



第三章 如何做个俏佳人

准妈妈怎样为自己增添美	123
化妆的方法	124
皮肤的保养	125
准妈妈美发	126
准妈妈如何爱护自己白皙娇嫩的面容	127
如何消除妊娠纹	127
准妈妈如何选择外衣	128
准妈妈如何选择内衣	128
准妈妈如何科学选用乳罩	129
准妈妈居室巧美化	130



第四章 准妈妈日常生活保健

准妈妈可以看电视吗	131
准妈妈还能操作电脑吗	131
准妈妈操作复印机好吗	132
准妈妈不宜去的地方	132
准妈妈洗澡四忌	133
准妈妈能骑自行车、开汽车吗	134
准妈妈最适宜的运动	135
准妈妈体育锻炼的指导原则	136



准妈咪的睡眠	136
工作疲劳如何休息	137
有些准妈咪为什么爱发脾气	138
有些孕妇为什么多梦	138
关于日常的动作	139
忌用烟、酒、咖啡及辛辣的食物	140
生病时药物的使用	140
准妈咪的旅行、外出	141
可否参加婚礼、殡葬仪式	142
读书、学习、电脑	143



第五章 准妈咪的医疗保健

准妈咪患病应看医生	145
准妈咪早期要查白带	146
准妈咪应预防感冒	147
准妈咪怎样防治腿抽筋	148
准妈咪要注意补铁	148
准妈咪要适量补锌	149
孕期牙科治疗的限制	151
孕期常见的牙周问题	151
准妈咪防治心慌气促	152
准妈咪出现水肿的防治	153
体重异常增加要注意检查	154
肚子异常隆起要注意检查	155
什么是宫外孕	156
宫外孕有没有什么先兆	157
准妈咪乳头下陷与扁平纠正	157

正确对待流产和保胎	158
如何做产前检查	160
哪些人需要做产前诊断	161
产前诊断的方法	162



第六章 准妈妈疾病防治

做过剖宫产再次妊娠有危险吗	164
患了甲亢怎么办	164
孕期贫血怎么办	165
有心脏病的妇女应注意什么	166
什么叫葡萄胎	168
准妈妈患了阑尾炎怎么办	169
准妈妈患了糖尿病怎么办	170
肺结核患者能怀孕吗	171
孕妇要预防妊娠高血压综合征	172
警惕高危妊娠	172
准妈妈患了肝炎怎么办	173
什么是多胎妊娠	174
为什么胎儿会死在宫中	175
哪些原因会造成胎盘早期剥离	176
羊水过多或过少	177
什么是前置胎盘	178
胎位不正怎么办	179
孕妇要注意外阴清洁	180



第四篇 胎教，没事偷着乐

第一章 胎教孕育天才宝宝

胎教是对孩子进行教育的第一步	181
认识胎教的科学本质	182
良好的胎教需要经营	183
实施胎教不要心切	184
胎教要忌懒	185
要掌握必要的胎教知识	186
胎教的理论基础	187
胎教必须遵循的原则	189

第二章 胎教方法指南

抚摸胎教	190
光照胎教	192
心音胎教	193
音乐胎教	194
数字绘画胎教	195
对话胎教	196
阅读胎教	198

第三章 给宝宝起个好听的名字

给男孩起名	200
-------------	-----

给女孩起名	201
望智力超群起名	203
望博学多才起名	204
盼仪容俊秀起名	206
用美好事物起名	207
利用色彩起名	208

第五篇 好男人如何做陪护

第一章 爱妻爱家

丈夫的臂膀是妻子最踏实的依靠	211
抚慰妻子的不安和紧张心理	211
积极帮忙做家务	212
了解妻子的担忧	213
给妻子好营养	213
多说点“甜言蜜语”	214
妻子呕吐不能旁观	214
爱她，所以照顾她	215
多陪准妈妈散步	215
不要总走在妻子身后	216
陪准妈妈参加社交活动	216
帮妻子系鞋带	217
陪妻子生孩子吧	217



第二章 做个好爸爸

戒烟、戒酒	219
禁用的药物	219
有健康爸爸才有健康宝宝	220
关注宝宝每一天的变化	221
和妻子拜访儿科医生	221
常和胎宝宝说话	222
感觉宝宝活动	222
孕期节制性生活	223
激发妻子的爱子之情	223
不要特别关注宝宝的性别	223
合格爸爸 10 项标准	224

第六篇 安产，心急吃不了热豆腐

第一章 了解一下生产方式

分娩方式的分类	225
自然分娩	226
人工辅助分娩	227
剖宫产	229
剖宫产比自然分娩好吗	231

第二章 准妈妈分娩的准备

到哪里分娩	232
-------------	-----

入院分娩应准备的用品	233
在家分娩应准备的物品	233
婴儿尿布	234
婴儿衣物	235
婴儿卧具	235
分娩的精神准备	236
入院的时间	237



第三章 分娩的过程

分娩征兆	239
分娩第一产期	240
分娩第二产期	241
分娩第三产期	243



第四章 分娩时注意事项

分娩时要吃点东西	244
减轻分娩痛苦的秘诀	244
五防一加强	247



第五章 产时异常情况的处理

臀位分娩	249
双胎、多胎分娩	249
难产	250
早产	251
过期产	252

